

## اختبار 6 دقائق مشي: Test de marche de 6 minutes

- الرياضات المعنية:
- ✓ مُوجّه للكبار في السن (العمر الثالث).
- الهدف منه:
- ✓ مقارنة مؤشر المداومة للمختبر مع مؤشر مرجعي قاعدي.
- ✓ تقويم الكفاءة الهوائية للكبار في السن.
- الأدوات المستعملة:
- ✓ مساحة مسطحة؛
- ✓ ميقاتي؛
- ✓ شريط قياس المسافات؛
- ✓ كرسي (لراحة المختبرين)؛
- ✓ مقياس أطوال المختبرين (Toise).
- ✓ جهاز لقياس ضغط الدم؛
- ✓ وجهاز لقياس النبضات القلبية.
- كيفية الإجراء:
- ✓ يجب الحصول على التاريخ الطبي للمريض؛
- ✓ ارتداء ملابس مريحة وأحذية مناسبة؛
- ✓ الأكل يكون قبل 2 ساعة على الأقل من إجراء الاختبار؛
- ✓ التحقق من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب؛
- ✓ شرح الهدف من الاختبار وإبلاغه بالوقت المنقضي والمتبقي؛
- ✓ يمكن إبطاء السرعة إذا لزم الأمر، لكن من الأفضل الحفاظ على المشي ببطء؛
- ✓ يجب التوقف إذا كان هناك آلام في الصدر، والدوخة...
- ✓ عند انقضاء 6 دقائق يجب التوقف لأخذ الراحة؛
- ✓ تحديد طول مسافة المشي بـ 45 م، وتقسيمها بعلامات لتسهيل عملية حساب المسافة المقطوعة.
- ✓ القائم على الاختبار يقيس طول المختبر. إذا كان المختبر امرأة، يقوم بحساب مؤشر كتلة الجسم (IMC).
- ✓ عند الانتهاء من الاختبار، يُطلب من المختبر الجلوس على الكرسي للراحة لمدة 15 دقيقة.

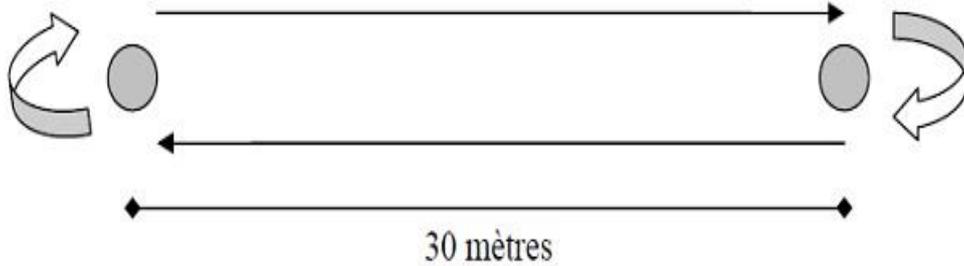


Figure 4. Schéma du test de marche.

➤ موانع القيام بالاختبار:

- ✓ الطقس غير مواتي (البرد، الحرارة، الرطوبة، تلوث الهواء...).
- ✓ ضغط الدم الانقباضي < 180 مم زئبق أو الانبساطي < 100 ملم زئبق، وعدم انتظام دقات القلب قبل الاختبار.
- ✓ الذبحة الصدرية غير مستقرة، احتشاء عضلة القلب التي يرجع تاريخها أقل من شهر واحد.
- ✓ جميع العلامات السريرية غير طبيعية وغير عادية، تشنجات في الساقين أو التعب العضلي الشديد من الساقين.

➤ طريقة تسجيل النتائج:

- ✓ للذكور: المسافة المقطوعة (م) =  $867 - [5,71 \times \text{العمر(س)}] + [1,03 \times \text{الطول (سم)}]$ .
- ✓ للإناث: المسافة المقطوعة (م) =  $525 - [2,86 \times \text{العمر(س)}] + [2,71 \times \text{الطول (سم)}] - [6,22 \times \text{مؤشر الكتلة}]$ .
- ✓ حيث: مؤشر الكتلة الجسمية =  $\frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول}^2 \text{ (م)}}$
- ✓ مقارنة النتيجة المتحصل عليها مع جدول معايير الاختبار.

➤ إيجابيات الاختبار:

- ✓ سهل الإجراء، ولا يتطلب الكثير من الأدوات.
- ✓ ملائم لفئة عمرية خاصة (تتمتع بمستوى ضعيف من المداومة)، ويأخذ بعين الاعتبار عمر وطول المختبر.

➤ سلبيات الاختبار:

- ✓ نتيجة الاختبار مشروطة بدافعية المختبر.